MAZDAZNAN

MAITRESSE-PENSÉE



Nº 11

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE

1956

REVUE TRIMESTRIELLE

SOMMAIRE

MAZDAZNAN

REVUE TRIMESTRIELLE

EDITION — RÉDACTION :
Willy RICKARD, 3, square du Tarn, Paris (17e)

*

ABONNEMENTS :

France, Pays de l'Union française et Etranger
1 an. . 550 fr. Le numéro . . . 150 fr.
Chèques postaux : Rickard, Paris, 5340-79

Suisse : 1 an. . 5,50 fr. Le numéro . . . 1,50 fr.
Chèques postaux : I.14094
C. Huguenin, 4, quai Gustave-Ador - Genève

Belgique : 1 an. . 70 fr. Le numéro . . . 20 fr.
Chèques postaux : G. Lemercier, Bruxelles, 333709

*

*

Le contenu de cette publication est traduit des écrits et discours du Dr O. Z. HA'NISH, à l'exception des articles portant une autre signature

Nous prions instamment les abonnés qui n'ont pas encore acquitté le montant de leurs obligations financières de bien vouloir le faire sans tarder. Merci.

MAZDAZNAN

MAITRESSE-PENSÉE



N° 11 JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 1956

LA GLANDE PINÉALE

L'on appelle *Pinéale* ou *Epiphyse* une petite glande triangulaire en forme d'entonnoir située sur le prolongement de la mœlle épinière dans le cerveau, au-dessus du troisième sinus frontal et droit au-dessous de la fontanelle supérieure du crâne ; cette petite glande est distincte de la masse cervicale. Dans la race blanche, elle n'est pas plus grosse qu'un grain de blé ; mais on peut la développer par divers exercices. Les parois de l'entonnoir sont elles-mêmes composées de petits entonnoirs ; cette glande est donc poreuse, comme une éponge. Au fond de cet entonnoir se trouve un petit noyau, particulièrement important, d'où émane un rayonnement continuel.

Ce rayonnement se propage à travers les parois poreuses de la glande et se répand dans le cerveau en vertu des relations d'affinités, de même que les rayons solaires inondent la terre et s'y absorbent, apparemment suivant la réceptivité terrestre. Lorsqu'une cellule cérébrale s'accorde avec ce rayonnement et s'y expose, il nous vient une lumière, une connaissance. Cette cellule réfléchit le rayon, qui est renvoyé à la pinéale.

Tous les rayons de la pinéale qui ne trouvent pas leur correspondance dans les cellules cérébrales, rentrent aussitôt dans leur origine. Ce n'est que lorsque des cellules sont sensibles à la vibration

magnétique de la pinéale que la chaleur magnétique se transmet et suscite l'intelligence contenue dans la cellule. Ce rayonnement est ininterrompu et sans cesse aiguillé par l'épiphyse dans toutes les directions du cerveau. L'activité de l'épiphyse consiste donc à conduire constamment les ondes mentales sur les bonnes lignes.

Si l'on ne possède pas naturellement un bon pouvoir mental, l'aiguillage est dérangé et les idées traversent le cerveau dans tous les sens, sans qu'on puisse conduire sa pensée : l'on est *distrait*. Dans cet état, l'homme est incapable de penser juste ; il manque de concentration et s'égare dans ses idées, car il lui en vient, au même moment, trop à la fois pour qu'il puisse les mettre en ordre.

Un homme qui recherche le succès et essaie simultanément un tas de choses ne réussira jamais. Il se fourvoie à tout moment. Pour réussir, même dans les domaines matériels de l'existence, il faut premièrement être conscient d'un *but* et n'avoir de cesse qu'on ne l'ait atteint. Cela signifie : travailler et se dominer, sacrifier ceci, renoncer à cela.

Pour que l'épiphyse puisse remplir sa tâche d'*aiguilleur sur les lignes mentales*, la première chose à apprendre est de nous RELAXER complètement et de *retirer tout sentiment de toutes les parties du corps vers l'épiphyse*. Il nous faut, pour ainsi dire, faire converger tous les trains vers le poste central d'aiguillage, où toutes les idées, perceptions, etc., sont freinées et dirigées au bon endroit.

Lorsqu'une cellule cérébrale s'éveille, elle se multiplie suivant le processus de *division mitotique* ou *caryocinèse* ; il s'y crée alors *quatre nouveaux centrosomes*, formant au total *cinq*, d'où émanent une infinité de scintillations (« cent quarante-quatre mille ») dans toutes les directions de l'espace. C'est ce que les Orientaux appellent un « lotus épanoui », car tant que la cellule est encore endormie, le lotus

est « en bouton ». Si tout l'ensemble de nos cellules cérébrales entrait en scintillation — c'est une chose impossible à imaginer — un tel cerveau contrôlerait l'univers entier !

Habituellement, chez l'homme moyen, il n'y a qu'une parcelle infime du cerveau qui est éveillée, tandis que tout le reste demeure là comme une masse inerte. De grandes possibilités s'ouvrent ainsi à nous, car nous n'avons qu'à peine commencé à créer ce qui doit devenir « à l'image et ressemblance de Dieu ». Nous ne devrions donc plus nous limiter obstinément, mais apprendre enfin à nous examiner chaque jour, pour savoir si nous sommes encore « dans la grâce de Dieu » et si c'est notre Etre intérieur qui nous conduit, ou bien seulement les idées des autres. Ne serait-ce que cela, nous apprendrions au moins à nous simplifier l'existence, en voyant mieux le côté utile et économique des choses.

Quelque exercice que nous fassions, avec la tête ou les autres parties du corps, la chose la plus importante est toujours de *tout relaxer et de retirer toutes les tensions et tous les sentiments vers l'épiphyse.* Et, tandis que nous nous exerçons, déjà nous apparaissent de nouvelles idées, de nouvelles possibilités.

Nous n'allons pas développer, l'une après l'autre, chaque cellule intellectuelle et spirituelle du cerveau ; même si nous le voulions, la vie ne suffirait pas pour en exploiter toutes les intelligences. Mais si nous avons stabilisé notre pensée à l'épiphyse et l'y retenons, elle se répandra de là dans toutes les régions intellectuelles et spirituelles du cerveau.

La vibration qui véhicule la pensée a son origine au CŒUR, d'où elle s'élève à l'épiphyse, pour de là se bifurquer dans le cerveau. Seulement nous ne devons pas la laisser détourner par des idées, opinions et points de vue. Elle ne peut se stabiliser que si nous contrôlons nos sens avec la Mentalité, laquelle siège dans le petit noyau lenticulaire de la pinéale.

C'est pourquoi tout sentiment doit être ramené à l'épiphyse. Tous les sens et tous les sentiments de toutes les parties du corps ne doivent connaître qu'une direction : l'épiphyse. Et c'est de là que la pensée répartit alors les sensations dans une région ou l'autre du corps. C'est ainsi que nous nous assurons notre développement, grâce à l'Infinie Intelligence. Chaque individu peut se développer lui-même, sans aucune aide de l'extérieur, si seulement il élargit et cultive la pensée qui demeure en lui. La pensée peut saisir les rênes, conduire et diriger, aussitôt que tous les sentiments et impressions ont été retirés et élevés vers l'épiphyse. L'évolution s'ensuit promptement. Autrement nous n'atteignons pas ce que nous recherchons et nous nous compliquons inutilement la tâche. Si nous voulons réussir dans cette vie, nous ne devons pas courir distraitement après toutes sortes de sensations, mais nous fixer un but et le poursuivre sciemment.

Quand nous disons que tous les sentiments et impressions, donc que tous les *sens* doivent s'orienter vers la Mentalité concentrée à l'épiphyse, cela signifie que les yeux ne doivent pas se tourner en tous sens, mais ne viser qu'un point déterminé. L'ouïe aussi, ainsi que l'odorat, le goût, le toucher et le sentiment, tout se rassemble vers le point central, l'épiphyse. Il nous semble alors que des ondulations spiraloïdes s'enroulent autour des 5e et 6e nerfs cervicaux jusqu'à l'épiphyse, où la Mentalité s'accorde, s'harmonise, s'unit avec la Pensée du cœur, en sorte que les *ondes mentales*, les vibrations mentales, émanent de la pinéale dans toutes les régions du cerveau déjà actives, tout en frôlant, stimulant, éveillant celles qui sont encore léthargiques.

Ainsi une clarté se fait en nous ; mais ce n'est pas encore la pleine clarté du grand jour, bien des choses nous restent encore voilées de mystère. L'émanation de la pinéale est, pour les cellules cérébrales,

analogue à celle du proton dans l'atome ou à celle du soleil pour son système planétaire.

Lorsqu'on cherche à nous expliquer un tel processus, nous en éprouvons comme une certaine crainte, parce que nous ne le saisissons pas encore. Nous voudrions bien le connaître et le comprendre, parce que c'est humain. Mais nous n'y voyons pas encore clair, tant que l'épiphyse n'est pas complètement harmonisée avec la pensée du cœur et avec les intelligences cérébrales. Plus cette relation est faible, plus l'on a tendance à s'égarer dans le chaos d'idées qui nous assaillent de tous côtés.

D'aucuns s'égarent si loin qu'ils perdent la concordance entre les divers sens et deviennent fous, *déséquilibrés*. Cette défaillance du bon sens, ce déséquilibre serait beaucoup plus aigu et évident si le sang ne se renouvelait constamment et ne cherchait à rétablir l'ordre normal grâce aux hormones que lui livrent les sécrétions internes des glandes.

Si le dérangement mental devient évident, c'est qu'il y a d'abord quelque chose de dérangé dans les *glandes génitales*. Les fibres internes de ces glandes se sont quelque peu déplacées, en sorte que les sécrétions internes ne se déversent plus, ou plus en suffisance, dans le sang. Ces glandes ne peuvent alors plus livrer non plus les sécrétions externes (qui, éthérifiées, doivent alimenter le cerveau) et des humeurs s'accumulent dans le cerveau et y entretiennent des corps acides ou salins.

Et le cerveau dégénère ; il ne travaille plus, n'établit plus de rapports, il ne se développe plus et tout ce qui lui reste, ce sont les intelligences déjà actives auparavant ; mais celles-ci s'affaiblissent, n'étant plus entretenues. L'on se perd de plus en plus, un sens après l'autre échappe au contrôle, jusqu'à ce qu'on soit complètement *fou*. L'on a encore ses sens, mais ils sont égarés. Finalement, c'est la nuit complète.

Au premier degré, si l'on n'est qu'un peu dérangé,

un peu déséquilibré, il est encore relativement facile de se rétablir. L'on n'est fou que dans un sens, maniaque. S'il est ainsi une chose qu'on ne peut ou ne veut pas comprendre, ou dont on ne peut ou ne veut pas se rendre compte, cela provient de ce que certaines intelligences ne sont plus en relation directe avec l'épiphyse ; elles sont déplacées, dérangées, hors du réseau, et elles deviennent des manies, des *idées fixes*. Cela peut arriver à beaucoup de gens, et l'homme moyen est plus ou moins déséquilibré, puisqu'il ne peut pas *se concentrer* ; il est incapable de faire converger toutes ses intelligences vers le point central de l'épiphyse. Il existe des peuples entiers qui sont déséquilibrés de cette manière et continuellement à la poursuite d'idées fixes.

La folie, ou schizophrénie, est une affaire plus grave, car là *les sens sont malades*. Bien qu'on ait ses yeux, l'on ne voit plus juste ; l'on n'entend plus correctement ; l'on achoppe à tous les obstacles, parce que les sens ne concordent plus. L'on vit dans une illusion, qu'on entretient en soi, sans plus se soucier de la réalité. Ce que les sens perçoivent n'a plus de rapport avec la réalité.

Et cela va plus loin. Si les yeux ne savent plus voir objectivement, l'on vit au sein d'un perpétuel mirage, où tout est à l'envers, obscurci, car il devient impossible de percevoir et de raisonner juste. Les forces aveugles de la nature, les élémentaux se déchaînent et l'on a perdu le pouvoir de les contrôler. C'est le chaos complet, la *démence*, à laquelle il n'y a plus de remède. Tant que l'on n'est que déséquilibré ou fou, l'on peut se rétablir aussitôt que les organes d'où vient le mal sont remis en ordre.

Ce sont les premiers degrés du déséquilibre qu'il s'agit d'écarter, pour retrouver la concentration mentale, qui seule est capable de dominer et de diriger toutes les forces naturelles élémentales de notre monde physique, qu'il s'agisse du corps d'un individu

ou du corps de la société, d'un peuple ou de l'humanité entière. Là où les fous sont en majorité, ils dirigent naturellement tout à leur manière.

Il ne peut y avoir d'évolution que là où la pensée émane ses ondes et où l épiphyse, pareille au proton ou au soleil, répand ses rayons dans le cerveau. A la médiation de ses vibrations les intelligences cérébrales doivent finalement céder. Particulièrement là où la pensée est consciemment entretenue, les éthers sont attirés des glandes génitales et des autres systèmes glandulaires pour venir stimuler les vibrations de la matière grise et unifier à l'épiphyse les intelligences des cellules cérébrales avec la Pensée du cœur.

Avec la concentration de toutes les intelligences physiologiques à l'épiphyse, les *sécrétions internes* des diverses glandes doivent s'épancher et se transformer en *hormones* (constituant une vingtaine de corps chimiques différents) déversés dans le *sang*, principalement en vue de sa purification et de son renouvellement. D'autre part, en vertu du *respir conscient*, certains hormones éthérifiés reviennent aux glandes, d'où ils s'épanchent à nouveau, en *sécrétions externes*, sous forme d'*éthers organiques*, qui alimentent la matière grise du *système nerveux cérébrospinal*.

En résumé, c'est des glandes que provient, d'une part, le renouvellement du sang, sur lequel est fondée la vie cellulaire, et, d'autre part, l'entretien du cerveau, dont dépend notre vie mentale.

Lorsque tout fonctionne harmonieusement, nous atteignons la POLARITÉ DE L'ESPRIT ET DU CORPS et un état d'équilibre mental et spirituel où, l'un après l'autre, des groupes d'activités s'éveillent et s'éclairent. L'on se rapproche ainsi de la Conscience parfaite de soi-même, de la *Réalisation*, ou, comme disait le Sauveur : « Abba (l'Infini) et Moi ne faisons qu'Un ».

Finalement l'on doit arriver à sentir où se trouve cette Infinie Intelligence, afin de pouvoir toujours

L'évoquer et entretenir Son image, réfléchie à l'épiphyse, qui, telle un soleil, illumine tout notre être.

La Pensée Eternelle ou Infinie Intelligence, qui demeure en nous, a choisi comme point de concentration, comme son Pôle, *le Cœur* ; ou, plus exactement la minuscule *vacuole* située derrière l'oreillette gauche du cœur. C'est là que demeure l'INDIVIDUALITÉ, l'EGO, invisible aux yeux, mais parfois sensible au Cœur et perceptible pour la Mentalité concentrée à l'épiphyse. L'Individualité, ce qui est éternel et éternellement actif en nous, se réfléchit au siège de la Mentalité, qui joue alors le rôle, pour ainsi dire, de « Représentant » ou d'« Ange de Dieu sur terre ». Plus la Mentalité prend conscience des émanations intérieures du Cœur, plus l'épiphyse rayonne, éclaire les cellules cérébrales et suscite le développement des intelligences.

La Mentalité, concentrée à l'épiphyse, est la représentation terrestre de l'Individualité au cœur, celle-ci ne pouvant pas se transplanter dans la matière, sinon elle se limiterait en s'y emprisonnant. Au contraire, c'est la matérialité qui vient se réfléchir à l'épiphyse pour être, de là, contrôlée par l'esprit. C'est pourquoi les anciens nommaient l'épiphyse l'« Œil de Dieu » ou la « Puissance derrière le Trône ». Tout ce qui, du monde objectif des apparences, arrive à notre *Mémoire*, donc à travers les intelligences de notre corps, doit être dirigé vers l'épiphyse, où cela se révèle à notre Mentalité. Et tout ce qui, du monde abstrait de la Pensée, se présente à notre *Souvenir*, tout ce qui se révèle à nous de l'intérieur, doit s'élever du cœur jusqu'à l'épiphyse.

Une bonne mémoire conditionne la pensée objective, grâce à l'activité de la *glande pituitaire* ou *hypophyse*, et conditionne l'*entendement objectif*, qui est situé entre les sourcils et s'étend au-dessus au *raisonnement* et, des deux côtés de celui-ci, au *sou-*

venir et à la *mémoire* ; et juste au-dessous de ces derniers points, au *discernement* et à la *résolution*.

Mais dans tout ce dispositif ne se trouve pas la *Pensée* même. Le monde mental situé derrière le front ne concerne que le domaine des intelligences *objectives* et ce qu'on appelle l'*intellect*, ou *entendement*. S'il n'y a dans le cerveau que la région intellectuelle qui est active, l'on commettra toujours erreur sur erreur. Lorsque c'est la Pensée même qui travaille, l'on éprouve une certaine animation entre la pinéale et la pituitaire, un léger tressaillement dans la moelle épinière, une vibration derrière le front, une douce chaleur dans la région du cœur et une clarté dans la région supérieure de la tête. Lorsque cette vibration atteint le milieu du front, c'est-à-dire quand les vibrations du cœur se transmettent, à travers l'épiphyse et l'hypophyse, jusqu'au centre de l'intellectualité, la relation est parfaite entre l'Individualité, les atmosphères spirituelles qui l'environnent, l'Ame, la Mentalité et l'Intelligence. L'on éprouve alors un sentiment de sécurité et l'on se sent conscient de soi. On est sûr. Ce n'est déjà plus l'espoir qui nous anime, car l'espoir n'est encore qu'une phase dans le domaine du doute et de la crainte.

Plus les relations s'établissent étroitement entre les cellules cérébrales et l'épiphyse, plus l'on acquiert de contrôle sur ses impulsions, automatismes, réflexes ou actes irraisonnés. C'est cet état de liaison qui détermine, en bien ou en mal, l'activité cérébrale, suivant que les vibrations mentales sont équilibrées par leurs relations avec l'épiphyse ou désaxées dans une direction unilatérale.

Si ces relations sont par trop déficientes, l'Individualité se trouve refoulée dans le cœur et les sens de finesse font défaut, sinon toujours, du moins en grande partie. L'intuition ne se manifeste plus que sporadiquement et les succès deviennent rares.

Alors l'on tombe en proie au doute et d'une difficulté dans l'autre. En revanche, si l'épiphyse est en ordre et en relation avec l'hypophyse, les glandes génitales et le cœur, le monde entier est à nos pieds et les opportunités de la vie déversent sur nous des pluies de bénédictions. L'on se sent sûr de soi et heureux.

Si la glande pinéale est anormalement faible, l'on voit des signes de distraction, de faiblesse mentale de fanatisme, d'idiotie ou de déchéance spirituelle à tous les degrés possibles. Ces gens sont une proie facile pour toutes les influences hypnotiques, suggestions, contraintes psychiques, etc. ; ils n'ont aucune indépendance et sont réellement des esclaves de leur entourage. Car une glande pinéale incontrôlée devient une source de sérieux dangers, étant accessible à toutes les influences de forces extérieures. Les troubles de la glande pinéale engendrent ,dans les glandes génitales, des inhibitions, qui se manifestent généralement en précocité sexuelle et en hypertrophie de la sexualité matérielle accompagnée de stérilité spirituelle.

Plus la Mentalité concentrée à l'épiphyse acquiert de contrôle sur les cellules cérébrales, plus clairement et sûrement la Pensée s'élève du cœur et se répand dans l'être entier. C'est pourqioi les anciens Avestans nommaient aussi la pinéale le « Pont » (*Khinvat*) qui relie le fini à l'Infini, la personnalité corporelle avec l'Individualité.

Ceci ne doit plus nous être une croyance ni une hypothèse scientifique, mais cela nous devient *une réalité vécue* et expérimentée, aussitôt que nous faisons nos exercices et mettons en pratique ce que nous avons compris. Chacun peut réaliser pour lui-même et par lui-même la Vérité de Mazdaznan.

PROPOS DE SAISON

JUILLET

C'est le moment de vivre le plus possible au grand air. Si nous n'avons pas de jardin à cultiver, profitons des belles journées que l'été nous dispense pour faire de longues randonnées. Mais n'oublions pas de nous protéger la tête du soleil, ainsi que la nuque, le dos et la région du nombril. On peut rester au soleil très légèrement vêtu de blanc ou de couleur claire sans risques pour autant que l'on se donne du mouvement soit par la marche, des exercices, de la gymnastique, etc.

Pour éviter les « coups de soleil » toujours néfastes, s'enduire soit de pétrolatum, soit de crème orientale ou d'une huile végétale. Si l'on va en haute montagne, il est bon de mélanger de la poudre de talc au pétrolatum et de bien s'en enduire.

Evitons soigneusement les longues stations au soleil, dites bains de soleil, qui sont des plus néfastes pour l'organisme. Les rayons solaires sont bienfaisants surtout le matin de bonne heure et juste avant le coucher. Il y a dans les rayons du soleil une puissance qu'il faut connaître et utiliser, mais avec laquelle nul ne peut badiner impunément.

La saison est propice aux *exercices égyptiens et glandulaires*. Le corps s'y prête beaucoup mieux lorsqu'on se trouve en état de complète relaxation.

A présent que commence la saison des fruits, il est très utile de prendre à jeun, une pincée de bicarbonate de soude dans un verre d'eau distillée, chaude de préférence.

On ne dira jamais assez de bien des petits fruits. Rien de meilleur comme petit dejeuner qu'un demi-verre de jus avec une cuiller à café de crème et une poignée de flocons d'avoine, qu'on peut faire suivre d'une tasse de café noir *léger* ou mieux de café de céréales SANS SUCRE. Pour bénéficier au maximum des

bienfaits des baies, il est préférable de n'en absorber *que le jus*, car les petits grains qu'ils contiennent (mûres, framboises, groseilles à grappes, cassis, groseilles à maquereaux, etc.) provoquent souvent des irritations. Ne jamais ajouter de sucre. Si l'on désire sucrer un mets, rien de mieux que d'y ajouter des raisins secs ou même des figues.

Moins d'aliments cuits en ce moment. Mangez cru tout ce qui peut l'être et le reste cuit au four.

Les concombres rafraîchissent et éclaircissent le sang. Betteraves râpées, navets, carottes, sont de saison. Oseille et cresson devront chaque jour servir de garniture à nos salades pendant 6 semaines. Mangez des melons en salade, ajoutez des graines de fenouil, anis ou coriandre moulues, la circulation du sang en sera améliorée et si vous en prenez 2 ou 3 fois par jour en petites quantités, les mouvements péristaltiques augmenteront. Si vous prenez une dose de bicarbonate de soude avant de manger du melon, vous verrez votre état général s'améliorer.

N'oublions pas de manger des asperges tant qu'il s'en trouve au marché.

Du fromage blanc va bien avec n'importe quelle salade, mais surtout avec des poivrons, des tomates, des concombres et de la ciboulette. On peut y ajouter de la crème fraîche.

Les pommes de terre doivent toujours, spécialement en ce moment, être CUITES A SEC.

Des limonades CHAUDES et du lait au citron sont rafraîchissants pendant les journées étouffantes de juillet, ainsi que les infusions de graine de lin, thym et toutes sortes d'herbes aromatiques. Dans le lait au citron ajoutez un peu de vanille, surtout si vous avez des éblouissements et vertiges.

Quand vous avez soif, n'oubliez pas de rafraîchir d'abord vos poignets, puis faites des applications d'eau froide aux tempes, front, nuque. Certains tempéraments se trouvent mieux des applications d'eau

chaude. Essayons l'une et l'autre et faisons notre choix.

Août

Pendant ce mois-ci, il faut tout particulièrement veiller à l'alimentation. La chaleur est souvent lourde et humide et l'on peut se sentir mal à l'aise, fiévreux, si l'estomac est surchargé. Choisissez des aliments légers, mangez lentement et par petites quantités.

Les salades de toutes sortes conviennent bien. Ne pas exagérer la consommation de tomates si l'on est sujet à l'acidité générale. Les salades doivent toujours former la partie principale du repas. Avec une tranche de pain grillé, voilà un bon repas léger d'été. Utilisons beaucoup d'herbes aromatiques, ce qui augmentera la valeur nutritive et médicinale de nos repas.

En rentrant d'une journée de travail ardu, lavez-vous d'abord si vous ne pouvez prendre un bain rapide, et buvez un verre de limonade CHAUDE. Ensuite, mettez-vous à table et tout ira bien. Quand vous ne pouvez faire un plongeon dans l'eau froide, lavez-vous à l'éponge et saupoudrez-vous alternativement avec du sel, du bicarbonate de soude, de l'acide borique en poudre ou frictionnez-vous à l'eau vinaigrée ou à l'alcool. Ne pas oublier de mettre une pincée de fleur de soufre, de talc ou d'acide borique dans les bas et les chaussettes.

La saison chaude fatigue surtout le foie. Dans ce cas, mangeons des concombres très frais et du maïs vert.

Pendant tout le mois d'août, il faut prêter une attention toute spéciale au cuir chevelu, aux yeux, aux oreilles. Pour les cheveux, 5 grammes de fleur de soufre dans 12 fois son poids de pétrole brut est excellent contre la séborrhée. De bonne heure le matin, faire un plongeon dans l'eau froide, suivi d'une course rapide. Le soir on frottera le cuir

chevelu de beurre de cacao et de jus de citron ; mettre juste assez de citron pour qu'il pique légèrement. La nature vous aidera, étant prête à favoriser une autre pousse de cheveux.

Les œufs doivent être supprimés en ce moment. On peut cependant les prendre crus battus dans de l'huile et du jus de citron, ce qui constitue une sauce rafraîchissante.

Renoncez au babeurre et au fromage si vous vous enrhumez facilement. Mangez plutôt du blé germé et du maïs vert.

Il est bon de combiner plusieurs sortes de fruits ; si l'un est pulpeux, l'autre doit être juteux, afin de faciliter l'assimilation. Pour les légumes, la même règle est à observer ; si l'un est fibreux ou farineux, l'autre devra être choisi juteux pour que l'ensemble soit à la fois nourrissant et rafraîchissant.

Les infusions de toutes sortes de fleurs sont bienfaisantes : pétales d'églantines, sureau, tilleul, etc.

Les amandes vertes et les noix vertes sont d'excellents toniques pour le foie. Cueillez-les avant maturité et prenez-en 6 à 9 à la fois.

Pendant la saison chaude, portons des vêtements légers, aux gaies couleurs et changeons très souvent de linge.

« Rencontrons-nous près du fleuve, du merveilleux, magnifique fleuve, rencontrons-nous près du fleuve, nous y trouverons des trésors. »

NOURRITURE POUR BÉBÉS

Depuis quelques années on a propagé dans le monde une théorie qui conseille de donner aux bébés, parfois déjà à partir du 4e ou du 5e mois, des aliments consistants, semblables à ceux que consomment les adultes. Beaucoup d'enfants en seront détraqués pour la vie, car les grands organes ne sont pas encore

formés et ne sauraient digérer ces mets. Ainsi, on trouve aujourd'hui déjà des enfants qui souffrent du foie, des reins ou de troubles digestifs qu'on ignorait autrefois. Normalement, le bébé ne devrait recevoir que le lait maternel pendant la première année, ou, à défaut, des bouillies de céréales, surtout de blé, passées, mélangées avec du lait. Vers le 4e ou 5e mois, on commence à donner un peu de jus de fruits, et ceci seulement si l'enfant les prend volontiers. Ce n'est qu'après le 10e mois, qu'on commence à donner, en petites quantités, des fruits écrasés ou rapés, ou des purées de légumes ; mais ceci de nouveau seulement si l'enfant aime les prendre. L'infusion de fenouil reste souveraine en cas de troubles digestifs et la décoction de graines de lin légère avec un peu de miel, en cas de constipation. Pas de bananes, car elles sont très difficiles à digérer. Pas d'épinards, car ils sont trop lourds pour le foie. Là, comme en toute chose, il faut faire preuve d'un peu de bon sens.

Anne MARTIN.

LE RÉGIME DE BÉBÉ

Après avoir lu l'article de Madame Martin, nous avons pensé qu'il serait bon de publier le régime donné par notre Maître, le Dr Hanish, pour le prince Otoman, premier-né de notre Electeur Henry Sorge. Lorsque l'enfant avait 10½ mois, la mère déclarait que ce régime avait déjà fait merveille. C'est pourquoi la mère décida de ne pas garder cette recette pour elle toute seule, et afin que toutes les méres et tous les bébés du monde puissent en profiter, ce régime fut publié dans « Ye Gossip » de Los Angeles, le 16 avril 1936.

Le Maître ajoutait que si ce régime était suivi religieusement le bébé ne connaîtrait aucune des maladies de l'enfance.

Quand Bébé s'éveille, on lui donne

à 6 heures :

210 grammes de lait de chèvre ;

à 7 heures :

30 grammes de jus d'orange ;

à 9 heures :

210 grammes de lait de chèvre ;

à 11 h. 45 :

2 cuillers à thé pleines de pommes rapées avec une demi cuiller à thé de crème ; puis 2 cuillers à bouche de crème de froment suivies de 210 grammes de lait de chèvre ;

à 15 heures :

90 grammes d'infusion de fenouil,
210 grammes de lait de chèvre ;

à 17 h. 45 :

90 grammes d'infusion de fenouil ;

à 18 heures :

Bain, suivi de 210 grammes de lait de chèvre.

Recette pour lait de chèvre :

Pour chaque bouteille utilisez 150 grammes de lait de chèvre, 60 grammes d'eau distillée, ½ cuiller à thé de miel.

Recette pour infusion de fenouil :

$^1/_3$ de cuiller à thé de graines de fenouil sèches ajouté à un demi litre d'eau bouillante ; laissez tirer 2 minutes, puis versez en ajoutant 2½ cuillers à thé de miel.

L'infusion de fenouil peut alterner avec une infusion de fleurs de tilleul et, lorsque le temps est froid, faites usage d'une décoction très légère de graines de lin.

Bien entendu, ces quantités peuvent varier suivant les besoins et l'âge du bébé. Si Bébé ne désire pas finir sa bouteille, il ne faut pas l'y obliger.

Si les quantités indiquées paraissent bizarres — en particulier 210 grammes de lait de chèvre — c'est

que nous serons en mesure de retirer intégralement l'énergie électronique de l'atome. Nous y parviendrons lorsque nous aurons compris que ce sont les rayons violets qui causent la chaleur à l'équateur et qui mettent en mouvement les électrons du pôle nord vers le sud. Dès que nous aurons réussi à établir l'équilibre, la polarisation des pôles positif et négatif, nous n'aurons plus besoin d'appareils encombrants, et tous ces beaux lustres pourront disparaître pour être jetés au vieux fer ! La pression sur un bouton suffira pour répandre la lumière du jour autour de nous, sans lustre, ni suspension, ni applique.

Il faudra que nous nous rendions compte, qu'à 28.000 pieds au-dessus du niveau de la mer, il n'y a plus de « lumière du soleil ». On ne peut plus y faire de feu, et l'eau n'y arrive plus à ébullition. Si l'on y chauffe de l'eau et que l'on y met des pommes de terre, celles-ci deviennent aussitôt dures comme de la pierre. La « lumière du soleil » n'est donc qu'une illusion d'optique et n'est pas autre chose que le résultat de l'émanation de la terre elle-même vis-à-vis d'un autre pôle plus grand qui lui est opposé. Si notre terre n'avait pas sa propre lumière, comment pourrait-elle se maintenir ? La lumière du jour est produite par la terre elle-même et saint Jean a gardé raison, encore aujourd'hui, dans sa prédiction : « Et il n'y aura plus de nuit ! »

Nous finirons par tout comprendre, par voir clair en toutes choses et par tout découvrir et inventer, si seulement nous apprenons à partir de notre propre *centre* et à nous laisser diriger par l'Intelligence qui y a son siège et qui est omnisciente.

Dr O.-Z.-A. HANISH.

DIÉTÉTIQUE

Dans la préparation des racines, qu'elles soient bouillies, étuvées ou braisées, il est indiqué d'ajouter

un peu de farine préalablement roussie. Non seulement cela développe l'arome, mais contribue à la digestion en stimulant l'action vitaminique.

Un repas ne devrait pas comporter plus de trois plats et le menu doit être tel que, si l'on mettait tout ensemble dans un seul plat, ce serait encore savoureux.

Pour cuire les légumes, n'employer que de l'huile, du beurre clarifié ou du beurre végétal garanti pur. Chauffer l'huile ou le beurre avant d'y mettre les légumes ; n'assaisonner qu'à la fin de la cuisson.

Les légumes doivent cuire rapidement, car une cuisson prolongée en détruit l'arome et les essences volatiles. Quinze minutes environ de cuisson suffiront en général, si l'on a soin de couper, émincer ou râper les racines.

Etuver rapidement ; bouillir lentement ; braiser modérément.

N. B. L'énumération qui suit est forcément incomplète et les assortiments proposés ne sont que des exemples. Quant aux choses qui ne s'accordent pas, on fera bien d'en tenir compte, sans, toutefois, verser dans la pédanterie.

AIL. Riche en iodures organiques et, par conséquent, un puissant antiseptique et actif éliminateur de bacilles, germes et autres parasites du tube digestif. L'ail purifie le sang et dissout les dépôts calcaires dans les artères. S'emploie particulièrement au printemps et en automne ; toujours en petites quantités. Pour faire de l'effet, dix jours de suite. Merveilleux remède contre les vers intestinaux ; faire macérer quelques gousses dans du lait chaud et boire le lait au repas du soir ; se frotter avec une gousse coupée la paume des mains, la plante des pieds, autour du nombril et sous les narines. De l'ail frotté sur un toast, en combinaison avec une compote de pruneaux, constitue un excellent laxatif. Le sirop d'ail est bon dans les cas d'asthme, enrouement et maux de gorge. Un peu d'anis, de cumin ou de persil en

neutralise l'odeur pénétrante. Contre l'excès de pression sanguine et comme tonique en général, l'ail n'a pas d'égal. Etendre une gousse d'ail en la frottant sur du pain grillé ; employer trois ou quatre gousses en une fois. S'accorde bien avec une pomme crue, qui en neutralise en partie l'odeur.

Artichaut. L'artichaut est évolué du chardon et se place en tête des légumes pour la sustentation des nerfs. Il contient un haut pourcentage d'iodures. Versez de l'eau bouillante sur les artichauts et faites cuire dix minutes ; jetez l'eau ; rajoutez-en un peu et additionnez d'une cuillerée de jus de citron ou de vinaigre et faites cuire encore dix minutes. Ceci sert à éliminer l'excès de sels de cuivre qu'ils peuvent contenir. Egouttez et finissez de mijoter dans un peu d'huile avec une gousse d'ail, un clou de girofle piqué dans le fond et une feuille de laurier.

Asperges. L'asperge fraîche a une grande valeur, car elle recharge les reins en sels biochimiques. Elle est excellente aussi pour les nerfs. Les variétés vertes sont préférables pour les nerfs et les blanchies pour les reins. Faites étuver en recouvrant juste d'eau le fond de la marmite et avec un peu d'huile (d'olive, si possible). Servez avec toasts frottés d'ail. S'accordent bien avec oseille et salades panachées ; aussi avec pommes de terre rôties ou en purée. L'asperge peut se manger crue avec la salade (peu à la fois). Remède remarquable contre les troubles rénaux : prendre six ou sept petites asperges crues le matin en guise de petit déjeuner. C'est un des rares légumes générateur de vitamines. Evitez de combiner les asperges avec des œufs ou de la rhubarbe.

Aubergine. Légume excellent pour les reins et les nerfs ; remède aussi contre les troubles du pancréas. On peut étuver, rôtir ou frire l'aubergine. Un plat délicieux : couper les aubergines (avec la peau) en longues lanières et faites-les braiser avec un peu

d'huile, d'ail haché et recouvertes de panure grillée. Sel et poivre sont inutiles. L'aubergine s'accorde bien avec salsifis, courgette, tomate, oignon ou maïs vert. Eviter les combinaisons avec œufs ou champignons.

Avocat (ou Poire d'avocat). C'est un fruit tropical, toujours de saison, qui remplace très bien l'huile ou le beurre. C'est l'un des plus évolués parmi les fruits nourrissants. S'emploie cru, principalement pour la sauce à salade. Remède contre le diabète, avec agar-agar, flocons d'avoine crus et grandes quantités d'eau distillée.

Betterave rouge. Riche en fer, sodium, potassium et fluor, donc excellente pour le sang et pour tonifier et fortifier le cœur. Il est beaucoup préférable de la rôtir au four que de la faire bouillir, car en la rôtissant on dextrinise l'amidon qu'elle renferme et conserve toute la valeur de ses sels minéraux. S'emploie d'une quantité de manières. La soupe à la betterave rouge est un excellent tonique. Les feuilles se cuisent comme les épinards et constituent un bon tonique, étant riches en fer. En combinaison avec épinards et dent de lion, elles enrichissent les globules rouges du sang. La betterave rouge s'accorde bien avec le maïs vert, et râpée crue (peu à la fois) avec la salade. Eviter les combinaisons avec œufs, tomates et pommes de terre.

Carottes. Riches en fer ; s'emploient crues ou cuites. Râpées crues avec salade verte, et additionnées d'anis, elles sont très savoureuses et vermifuges. Pour les cuire : coupez-les dans la longueur et faites étuver avec très peu d'eau et un peu d'huile ; pour finir, un instant au four. S'accordent bien avec petits pois et pommes de terre. Evitez de combiner les carottes avec des betteraves rouges.

Céleri. *Céleri-branche.* S'emploie cru ou cuit. Rejetez les tiges filandreuses (ou séchez-les pour le

bouillon de légumes). Excellent tonique pour les nerfs et remède contre paralysie et rhumatismes, aussi contre les affections des reins, de la vessie et des intestins. Le céleri agit aussi sur les glandes adrénales et les conduits urinaires. N'employez pas de sel avec le céleri. Il est préférable de le manger cru, y compris les petites feuilles blanchies. Si on le cuit, on peut y ajouter de la crème et une trace de cayenne.

Céleri-pomme. Excellent contre toute affection rénale, particulièrement en mars, avril et mai. S'emploie contre la gravelle et est un bon tonique en général. On peut l'étuver, le braiser ou le consommer cru, râpé, avec suffisamment d'huile. S'accorde bien avec artichaut ou navets. Eviter les combinaisons avec œufs ou champignons.

CHOU. Blanc, frisé, rouge ou brocoli, s'emploie cru ou cuit. Cru, finement raboté, avec céleri et oignon, saupoudré de grains de moutarde, le chou fait une délicieuse salade. Le chou cru est excellent dans les troubles rénaux ou en cas d'engorgement du foie. Pour le cuire : *a)* coupez le chou finement, versez dessus de l'eau bouillante, égouttez, puis faites cuire à l'étouffée ou braiser au four avec un peu d'huile, une trace de cayenne, clous de girofle ou laurier. Au chou rouge, pour le rendre plus digestif, ajoutez encore une pomme râpée ou bien pour finir un peu de jus de citron ou de vinaigre. *b)* Coupez le trognon de manière à ménager une cavité au centre du chou, et remplissez cette cavité d'oignon et d'ail finement hachés et assaisonnés de cayenne et de girofle. Placez le chou entier dans une timbale avec un peu d'huile, couvrez et faites braiser au four très lentement, pendant trois quarts d'heure. On peut servir avec des châtaignes bresollées ou en purée. Faites bouillir les châtaignes dix minutes, rincez à l'eau froide, pelez, écrasez et finissez de cuire à tout petit feu.

CHOU-FLEUR. S'emploie cru (très peu à la fois) ou cuit et sert de remède dans les affections du foie, mais alors cru en salade. Pour le cuire, faites-le blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante égouttez et faites cuire à l'étouffée ou braiser au four avec un peu d'huile, une trace de cayenne et un peu d'ail haché.

CHOUX DE BRUXELLES. Remède dans les affections des reins et de la vessie. Il est préférable de les ébouillanter avant de les faire étuver ou braiser. N'ajoutez aucune eau, mais un peu d'huile et de jus de tomate, et commencez la cuisson à très petit feu dans une marmite dont le couvercle ferme bien. On peut les consommer crus (peu à la fois) finement hachés, avec de la salade verte. Les choux de Bruxelles s'accordent bien avec endives, aubergines et pommes de terre. Evitez de les combiner avec œufs ou champignons.

CONCOMBRE. C'est un splendide éliminateur, rafraîchissant pour le sang et favorisant la digestion. Pris avec une trace de cayenne ou un peu de curry, il éclaircit le teint et dégage un foie congestionné. Dans des cas sérieux d'affections du sang ou de la peau, consommez un concombre par jour, pendant trente jours, dans la bonne saison ; pendant ce temps, écartez le café, les laitages et les pâtes. On le mange cru en salade, soit émincé, soit râpé, ou bien rôti. S'accorde bien avec tomates et asperges. Evitez de le combiner avec pommes, courgettes, melon et champignons.

COURGE. Excellente pour l'anémie et les affections intestinales. A l'étouffée ou rôtie, bien épicée de grains de moutarde, curry ou autres mélanges d'épices, et servie avec une sauce à la farine roussie. On peut l'employer râpée crue dans les salades mixtes (peu à la fois). Crue, c'est un excellent éliminateur d'organismes étrangers. Dans ce cas ,on en prendra à jeun

avant chaque repas environ cent grammes, râpée et saupoudrée de grains d'anis. On s'en sert aussi pour des tartes ou des tourtes. La courge américaine à écorce très dure est beaucoup préférable au potiron, car elle est moins aqueuse, très savoureuse et se conserve plus longtemps.

Courgette. Excellente pour le tube digestif et un bon tonique en cas d'appendicite chronique. Peut s'employer crue ou braisée ; elle guérit les muqueuses, renforce les intestins et nourrit le foie. S'accorde bien avec les tomates, comme aussi avec les haricots et les navets. Eviter la combinaison avec pommes de terre.

Endives (blanchies, dites de Bruxelles). Appartiennent à la même classe que les laitues et se consomment soit crues en salade, soit braisées. Excellentes pour le foie, la bile, la vessie et les reins ; effectives aussi en cas de jaunisse. Pour qu'elle ait un effet médicinal, il faut la consommer crue et sans sel ni aucun autre condiment. Des autres chicorées ou laitues, non blanchies, on peut employer les feuilles extérieures en façon de légume vert.

Maïs en épi. Contient un lait sucré qui fortifie les os et les rend solides. A l'état cru, le maïs en épi ne rentre pas dans la classe des farineux. Il agit sur le foie et favorise les mouvements péristaltiques ; il faut le consommer sans sel. Mastiquer chaque grain à fond et le manger cru pour obtenir les meilleurs résultats ; autrement on le plonge dans de l'eau bouillante pour une minute, ou, encore mieux, on le fait rôtir sous la cendre, et le sert avec du beurre fondu. Un épi par jour, en saison, suffit. Si l'on en prend trop, il produit trop de carbone, difficile à éliminer. Eviter la combinaison avec œuf.

Moelles. Excellent dans l'anémie et les troubles intestinaux. Coupez les moelles en deux dans la longueur, remplissez le milieu d'une farce et faites

rôtir au four modéré. Ou bien, coupez-les en carrés et faites cuire à l'étouffée avec un peu d'huile ou de beurre ; assaisonnez de graines de céleri. On peut aussi en râper crue sur les salades. Evitez la combinaison avec concombres.

Navets. Les navets fournissent une variété de sels très utiles pour la conservation de la santé. Etant riches en potassium, ils subviennent à l'énergie nerveuse et combattent l'acidose qui produit le durcissement des artères. Ils absorbent les acides et se montrent par là excellent remède dans les rhumatismes, la goutte et le diabète. Choisir de préférence les variétés violettes.

Des navets rôtis au four (ou au diable) puis écrasés avec du beurre et une trace de cayenne, puis rôtis de nouveau et servis avec un pâté rôti à l'orge, forment une très bonne combinaison contre le diabète. Navets et betteraves rouges au même repas rafraîchissent le sang et aident aux opérations des leucocytes. Le navet se combine bien avec céleri, oignon et courgette.

La variété noire est la plus avantageuse pour tous ceux qui souffrent de la vessie, des reins et des conduits urinaires. Prendre un navet par jour, râpé cru en salade avec huile et citron. Si on le prend comme un traitement, il ne faut pas le combiner avec d'autres aliments. Le navet possède des propriétés antiscorbutiques et est excellent en cas de fièvre rhumatismale.

Il ne faut pas peler les navets, mais seulement bien les gratter avec une brosse rude ; autrement, l'on perd les sels précieux qui se trouvent juste sous la peau. Les petites feuilles vertes peuvent s'employer comme légume vert ou finement coupées avec les salades.

Okra. On n'obtient pas l'okra frais dans tous les pays, mais on peut assez généralement le trouver

conservé en boîte. C'est une très bonne nourriture pour les nerfs et aussi dans les affections de l'estomac et des intestins. Coupé fin, échaudé, puis cuit à l'étouffée avec un peu d'huile à petit feu. Se combine bien avec oignons braisés, persil haché et avec un plat de pommes de terre ou des gnocchi, servis avec sauce tomate. On peut prendre l'okra avec du jus de citron contre l'eczéma. Eviter la combinaison avec champignons.

(à suivre)

IN MEMORIAM

Nous avons le regret d'apprendre le départ, à l'âge de 79 ans, de notre amie Lucie Borel, de Neuchâtel. Ses amis gardent d'elle le souvenir d'une merveilleuse démonstration de ce qu'il est possible d'atteindre par Mazdaznan, même au soir de la vie. Ses œuvres restent avec nous, et nos pensées d'amour l'accompagnent dans son glorieux voyage dans l'éternité.

Pierre MATTHEY, au nom de tous.

GAHANBAR DE HANOVRE

La Gahanbar internationale annuelle aura lieu cette année à Hanovre — Allemagne — du mardi 7 au dimanche 12 août 1956.

Les inscriptions et les demandes de renseignements sont à adresser à

Herrn Bruno WEIDEMANN
Hannover-Südstadt
Stresemann-Allee 1

COURS ET CONFÉRENCES

PARIS : chaque vendredi à 20 h. 30 à la Salle Mozart, 59, av. Georges-Mandel (entrée 35, rue Decamps) métro : Pompe. Le deuxième dimanche de chaque mois à 10 h. 30.

GENÈVE : chaque vendredi à 20 h. 30. Salle Centrale, place de la Madeleine, 3e étage.

LAUSANNE : Tous les mardis, Salle du Carillon — Terreaux, 22 (1er étage) à 20 h. 30 précises.

NEUCHÂTEL : Tous les vendredis, Salle de Chant du Collège des Terreaux à 20 h. 15 précises.

MONTREUX : se renseigner auprès de Mme A. Brugger, « La Résidence », Clarens.

Les produits sont en vente :

GENÈVE **« Pro-Sana »,** 12, Chantepoulet
« Eaux-Vives Santé », 67, rue du Rhône
« Bonne Santé », 4, place de la Fusterie
« Alna », 5, rue Cornavin
Le bon pain complet **« le Pain quotidien »** chez Baertschi, place des Eaux-Vives

LAUSANNE **« Vita Nova »,** 15, rue du Midi
« Bonne Santé », 6, rue Haldimand

NEUCHATEL **Mme E. Haneschka** Concert 4
« Au Friand », Place de l'Hôtel-de-Ville

LA CHAUX-DE-FONDS **Mlle Louise Moser,** masseuse, Parc 25

RESTAURANTS VÉGÉTARIENS

PARIS **« Le Hounza »** 2 *bis*, rue de l'Abbaye, Paris (6e)
« Mono » 38, rue de Châteaudun, Paris (9e)

GENÈVE **« Au Co'n joli »** 12, Chantepoulet (près de la gare)
« Vega », Cerasoli-Bindschedler, 8, rue du Prince

LAUSANNE **« Epicure »**, Mme Gabathuler, 7, av. Dapples
Santé, 9, rue Centrale

Pensions végétariennes pour les vacances

Chalet **« Mithra »**, ADELBODEN

« Soldanella », ELSIGBACH, Post Achseten, bei Frutigen, (Oberland bernois)

« Pension de la Forêt », MONTRICHER, (Jura vaudois)

« Pension végétarienne et diététique » MONTREUX-TERRITET rue Bon-Port 3, tél. (021) 6 31 71 A. Papkow

---

PRODUITS RECOMMANDÉS
PAR L'ENSEIGNEMENT MAZDAZNAN

Ces produits d'hygiène sont de 1re qualité garantis purs et exempts d'ingrédients chimiques et animaux. Ils sont dorénavant en vente et à commander chez Mme Lydia BANSI-AMANN, 105, Stampfenbachstrasse, Zurich.

	Francs s.	Francs fr.
Essence d'Eucalyptus d'Australie .	2,80 — 4,—	400,—
Menphor.	3,50	350,—
Petrolatum purissimum	2,50	250,—
Petrolatum au Pin	2,80	280,—
Petrolatum à la Rose.	3,—	300,—
Crème Orientale	3,50	350,—
Essence végétale Mazdaznan . . .	3,—	300,—
Lotion capillaire	3,—	300,—
Huile d'Amandes douces	4,—	400,—

Les commandes pour la France et les pays de l'Union française sont recueillies par madame Rickard, 3, square du Tarn, Paris (17e).

Ouvrages publiés par les Editions Mazdaznan

Anne MARTIN, Pt-Saconnex - Genève, Cpt. chèques postaux I. 5065

	Fr.ss.
MAZDAZNAN — MAITRESSE-PENSÉE. *Revue trimestrielle*, Philosophie, Science et Foi. Théorie et Pratique. Abonnement par an	5,50
L'ART de la RESPIRATION — (Nouvelle éd. revue et corrigée) — Dr O. Z. HA'NISH. Trad. franç. de l'**original** par Pierre Martin. Avec illustrations . .	13,50
Le RESPIR Conscient, *les 7 Exercices de Respiration Rythmique*. Extraits de « *Health & Breath Culture* » et de notes prises aux conférences du Dr O. Z. HA'NISH, compulsés par Pierre Martin (2e éd.)	1,40
RÉGÉNÉRATION (Inner studies) du Dr O. Z. Ha'nish Trad. française de l'**original** par Pierre Martin . .	9,—
Diagnostic phrénologique du Tempérament. — D'après le Dr O. Z. HA'NISH. Compulsion, tableaux synoptiques et croquis par Pierre Martin . . .	1,20
Qu'est-ce que MAZDAZNAN ? Un exposé de l'Enseignement Mazdaznan concernant l'éducation de soi-même et l'évolution individuelle, par le Dr O. Z. HA'NISH (Traduction de Pierre Martin)	0,75
« ÉPICURE », *Livre de cuisine française végétarienne*, par Frieda MANGOLD, revu et augmenté par M. et Mme Pierre Martin	3,50
Mangeons plus de BLÉ. Le Blé, soutien de la vie. Manière scientifique d'apprêter le Blé	0,75
Manthra, Interludes, Chants d'Avesta — *English, Deutsch, Français* — Nouvelle édition revue et augmentée	2,50
Onze Chants, par Pierre MARTIN	2,—
« La vie est bonne », propos Naturistes par G. VIDAL	2,—
Die Lebensprobleme, Auszug aus einem Eröffnungsvortrag von Dr O. Z. HA'NISH, von David Ammann	0,75
Esset mehr Weizen	1,—
Mazdaznan, Déclaration de Liberté — Cosmogonie, Pensée orientale et Pensée occidentale, chaque . . .	0,20
Der bewusste Atem	1,20
Die Fleischfrage, die Grundregeln für eine gesunde Ernährung	0,60

Pour la France :
Editions « Aryana » Gérard Vidal, 36, Grégoire-de-Tours, Paris VIe